

DESEMBER 2015

Av innholdet:

Utviklingstrappa løftet norsk langrenn!

Artikler fra Namdalsavisa

Sammenlikning av staver

Hastighetsutvikling og tidsavstander

Reisebrev fra Ushuaia, Argentina

Innhold

Styre og redaksjon.....	2
Redaksjonelt.....	4
Møtereferat	5
Langrennsuksessen sprang ut av en krise	7
Må ikke bli tabu å være god	9
Dagens ungdom tåler mindre	10
La barna få styre mer av treninga	11
Mindre lek, flere skader	12
Petter Northug ga satsende ungdommer fra mange idretter råd på veggen	13
Vil ta breddegrep i skiløypa.....	14
Send løperne til skogs	15
Hva er best; «Kurvestaven» eller Swix Triac 1.0?.....	18
En analyse av hastighetsutvikling og tidsavstander,	19
På ski i Sør Amerika - en hilsen fra "Fin del mundo"	23

Styre og redaksjon

Styreleder

Øyvind Sandbakk
William Farres veg 2
7022 Trondheim
911 87 691
oyvind.sandbakk@svt.ntnu.no

Styremedlem:

Per Nymoen
Norges Skiforbund
0840 OSLO
91 39 82 00
per.nymoen@skiforbundet.no

Styremedlem:

Ove Erik Tronvoll
Slettevegen23
7503 Stjørdal
412 15 433
tronvoll@hotmail.com

Styremedlem

Espen Emanuelsen
Hans Aanruds veg 10
7024 Trondheim
907 77 251
espenemanuelsen@hotmail.com

Styremedlem:

Heidi Sørli Myhre
Enromvegen 158
7026 Trondheim
414 50 640
heisoerl@online.no

Styremedlem/kasserer:

Turid Halvorsen
c/o Norges Skiforbund
0840 OSLO
turid.halvorsen@skiforbundet.no

Redaktør:

Trykk:

Adresseendringer

Trenerklubbens offisielle adresse:c/o Norges Skiforbund 0840 Oslo
Tlf.: 913 98 200

Per Nymoen

Akilles, Oslo

per.nymoen@skiforbundet.no

Bankkonto:

www.skiforbundet.no



NM seminar 2016

Tromsø



**Foredragsholder:
Tor-Arne Hetland**



Trenerrollen i Sveits, Canada og Norge

Arrangør: Trenerklubben

TID: Torsdag 28. Januar kl. 20.00

STED: Samme lokale som lagledermøtet

GRATIS adgang

Skisesongen er i gang, og Norges dominans er større enn noen gang før. Alle landslag presterer godt, og nedenfra kommer nye løpere. Det spekuleres i media om at dette vil ødelegge sporten, og FIS vurderer å redusere Norges kvoter i verdenscupen. Trenerklubben er glad for at det trenes godt, noe vi har prøvd å bidra til gjennom ulike prosjekter de siste årene. Vi mener fokus på mye og riktig trening er det mest sentrale suksesskriteriet, og vi ønsker å bidra til å videreutvikle den norske filosofien også de neste årene. Samtidig er det ingen hemmeligheter i norsk langrenn, og den norske filosofien er godt beskrevet i «den norske langrennsboka» og «Utviklingstrappa».

For juniorer bør det nettopp fokuseres på trening framover. Når snøen endelig er på plass må den utnyttes til god mengdetrening på snø. Utvikling av skispesifikk fysisk kapasitet og teknikk i denne fasen av året er viktigere for langsiktig utvikling enn å toppe formen for å vinne de første løpene. Basis- og styrketreningen må også opprettholdes slik utviklingen fortsetter utover vinteren. Å holde seg frisk er også sentralt, spesielt nå når det er kaldt og mørkt. Gode rutiner for mat, bekledning og restitusjon vil øke sjansen for å holde seg frisk, men det er også sentralt å balansere treningen riktig.

Det har siste tiden blitt fokusert på kostnadene ved utstyret som kreves i langrenn, og vi mener fokuset noen unge utøvere (og deres foreldre) har på å oppnå marginale forbedringer gjennom utstyrsforbedringer er unødvendig. Utviklingstrappa er tydelig på at den ønsker å begrense utstyrsjaget, og vi oppmuntrer også foreldre og trenere til å komme seg ut i løypa og være sammen med utøverne framfor ekstra timer i smørebua. Utøverne trenger voksne personer som bidrar til trygge rammer, positive opplevelser og støtte i med- og motgang!

God jul og godt nytt år til alle!

Styret i Trenerklubben

Møtereftrat

Styremøte 8. desember 2015

Til stede: Øyvind Sandbakk, Espen Emanuelsen, Heidi Sørli Myhre, Ove Erik Tronvoll, Per Nymoen.
Nils Kr. Nakstad fra NSF/LK (nestleder) var til stede under sak 5.

1: NM-seminar

Tromsø, torsdag 28. januar:

Følge opp foreleseren (Tor-Arne Hetland): Øyvind

Tema: Trenerrollen i Sveits, Canada, Norge

Følge opp NM-arrangøren: Per N

Lage plakat: Espen E (frist før jul). Vi prøver å få det inn i dette nr av bladet!

Vang, NM junior:

Dato: Fredag 11. mars

Følge opp foreleseren (Kenneth): Øyvind

Tema: Ungdomsprosjektet. Vi må finne en mer spennig tittel

Følge opp arrangøren: Per N

Plakat/teaser: Espen

2: Medlemskontingent 2015:

Det ble sendt ut krav i september/oktober.

Vi har ikke sjekket kontoen siste måned.

Per N har bedt kasserer om kontoutskrift, den skal komme i morgen.

Per N oppdaterer lista over innbetalinger så snart som mulig.

3: Medlemmer

Via Facebook-gruppen er det kommet 46 forespørsler om medlemskap.

Vi har godkjent 12 nye medlemmer, Per N gir disse beskjed.

- Hans Lie, Mosjøen (godkjent)
- Anne Marie Lund Thorvik (godkjent)
- Ingrid Vikman (godkjent)
- Frode Pedersen (godkjent)
- Lene Kilsund Axelsen (godkjent)
- Kjell Ivar Skjemstad (godkjent)
- Trond Olav Berg (godkjent)
- Kai Henning Måbø (godkjent)
- Eivind Lund (godkjent)
- Ole Petter Knoph (godkjent)
- Anja Veum (godkjent)
- Thomas Weman (godkjent)

Videre vil 34 stk få beskjed om at de må sende inn søknad.

Øyvind gir disse beskjed.

4: Nytt fra Trenerklubben:

Øyvind skriver lederartikkel snarest.

Vi diskuterte noen korte temaer som kan omtales.

Vi har noen artikler fra Namdalsavisa.

Espen sender noen flere artikler fra samme avis.

Vi kan vurdere å sette inn noen bilder.

Vi utfordrer følgende med kort frist: Torvik, Losnegård, Stadheim. Øyvind følger opp.

Hvis vi har tilstrekkelig stoff inneværende uke, så satser vi på å få ut et blad før jul/nyttår.

5: Videreføring av «Utviklingstrappa»:

Langrennskomiteens Utdanningsutvalg har besluttet at følgende bør gjøres:

- Nye teknikkvideoer
- Følge opp Ungdomsundersøkelsen om ett eller to år
- En «trenerundersøkelse» i 2016 (temaer rundt Utviklingstrappa).

- Ny versjon av «Utviklingstrappa» i løpet av 2016.
 - o Espen Tønnessen bør skrive et kapittel om modning og utvikling
 - o Nic Lemyre om psykososiale ferdigheter
 - o Konsekvenser i etterkant av Ungdomsundersøkelsen må vurderes grundig.
 - o Evt noe tydeligere om forebygging av sykdom.
 - o Alle kapitler må gjennomgås grundig med de aktuelle utvalg og arbeidsgrupper.
(Involvere Langrenns-Norge, som tidligere).

8/12.2015

Per N

Ref.

Langrennsuksessen sprang ut av en krise

Kjetil Kroksæter, kommentator i Adresseavisen.

KOMMENTAR: Norsk langrenn har ingen hemmeligheter, bare hardt arbeid. Suksesskriteriene er utgitt i bokform og oversatt til tysk og engelsk. Til konkurrentene er det bare å si: Les og lær!

tirsdag 08.12 2015

Det er ikke mer enn 5–6 år siden norsk herrelangrenn på distanse var på felgen. Eneren Petter Northug kamuflerte problemene. I sesongåpningen på Beitostølen i 2007 var det full krise. Skiskytter Ole Einar Bjørndalen var beste nordmann på femteplass på 15 km fri. Deretter kom Tord Asle Gjerdalen (7) og Morten Eilifsen (9). Tore Ruud Hofstad var nest beste landslagsløper på 20. plass.

Fra krise til utvikling

Krise skaper som kjent utvikling. Lederen av langrennskomiteen, Hermod Bjørkestøl forsto at noe måtte gjøres og tok initiativ til å lage et fagprosjekt. Da Norge utklasset resten av verden på Lillehammer i helga, så var det et direkte resultat av prosjektet som startet vinteren 2007/08.

Bjørkestøl så seg ut Øyvind Sandbakk som den unge, nysgjerrige, lovende forskeren som kunne lede prosjektet. Hans oppgave besto blant annet i å beskrive kravene i moderne langrenn. For Sandbakk munnet det ut i en doktorgrad. For norsk herrelangrenn ble det suksessformelen som gjør at Norges dominans er blitt en trussel mot sportens fremtid.

Ulvang og Dæhlie trente bedre

Prosjektet startet med å intervju de som hadde lyktes i norsk langrenn. Nedarvet kunnskap ble satt inn i en moderne kontekst. Både samfunnet og idretten har endret seg, og langrenn har endret seg mest. Ved å gå gjennom forskningslitteraturen fikk de satt alt i sammenheng.

Muligens besto det mest geniale trekket i å involvere trenere og støtteapparat. I utgangspunktet var det ubehagelig for den tids trenerkorps å bli konfrontert med at Vegard Ulvang og Bjørn Dæhlie trente bedre. Men prosjektet hadde solid politisk forankring og trenerne hadde ikke noe annet valg enn å spille på lag. Nå er det blitt slik at alle norske trenere på elitelag, i kretser, klubber og skigymnas deltar på et årlig todagers seminar. Kunnskapen implementeres i hele organisasjonen.

Enorm bredde

Resultatet er at det trenes ekstremt godt i norsk langrenn, kanskje litt for mye i junioralder der det er påfallende mye sykdom og skader. Bredden er enorm, noe vi fikk dokumentert denne helgen på Lillehammer.

Ingen ting i denne treningsfilosofien er hemmelig. Tvert imot er alt beskrevet i boka «Utviklingstrappen i langrenn» fra 2013. Denne boka, som for øvrig er utsolgt, er også oversatt til engelsk og tysk. Boka er pensum på all norske trenerkurs, og burde kanskje vært det i andre nasjoner også. I tillegg finnes alle videoene om riktig teknikk på skiforbundets nettsider.

Når norsk langrenn har lyktes så godt og har både naturgitte og økonomiske fordeler i tillegg til en kultur og rekruttering alle andre kan misunne oss, skulle det bare mangle om vi ikke er åpne og deler kunnskapen. Mer enn noe annet trenger Norge konkurranse i toppen.

Derfor var det hyggelig å se at VM-organisasjonen i Trondheim inviterte trenere fra hele verden til å lære av vår måte å trene på i høst.

Andre må lære

En annen sak er at andre grener i norsk idrett kan ha mye å lære av langrenn. Mens skiløperne våre blir bare bedre og bedre, er det en sørgelig tilstand i de fleste sommeridrettene. Unntaket er svømming som har skapt en filosofi med tyngde bak, og de får frem utøvere i verdensklasse i en idrett der det er adskillig trangere i toppen enn i langrenn.

Langrennsløperne våre trener så godt at de utgjør en trussel mot grenens fremtid internasjonalt, men det bør ikke hindre andre idretter i å lære av de gode grepene langrenn tok da det norske herrelandslaget var under hard kritikk. Krise er et strålende utgangspunkt for å skape fremgang. Det krever kompetanse og mye hardt arbeid.

Må ikke bli tabu å være god

Olympiatoppens Arnstein Finstad mener trenere og ledere må passe på så de ikke bremser de ivrigste utøverne unødige i ung alder.

SVEIN-TORE HOVD

svein.tore.hovd@namdalsavisa.no

992 67 705

STEINKJER: – Det må ikke bli tabu å være god som 12-åring. Vi må ta vare på dem som vil mest i den alderen, på samme måte som vi tar vare på de andre, sier Finstad til Namdalsavisa.

«Ufrivillig gode»

Som Olympiatoppens mann i Nord-Trøndelag, har han et våkent blikk med tank på det meste av idretter. Men selv om Olympiatoppen er opptatt av å skape enere, så er Finstad opptatt av hva som skjer også i «den andre enden» aldersmessig.

Og alt er ikke like bra.

– Det er nok noen unge som gjør det veldig bra, og som ufrivillig lider av det.

– Hva legger du i det?

– Hvis det er en ungdom som gjør det veldig bra og som kanskje har trent litt ekstra, er det lett at han eller hun får høre at de trener for mye, at de «tyner strikken for langt» og så videre. Og selv om det kanskje ikke blir sagt direkte til dem, så oppfatter de «snikksnakket» som trenere, foreldre eller andre kanskje bidrar til, sier Finstad.

Han er opptatt av at trenere, ledere og foreldre må være våken på dette.

– Det har vært utøvere på høyt nivå som har fortalt meg slike historier fra sin treningshverdag som ung. Det er garantert ikke moro for en ungdom å høre at de har trent så mye nå at de ikke har mulighet til å bli god som voksen. Det blir også ofte sagt at det er en klar fordel å komme nedenfra på lista. Hva betyr det mentalt for de unge å stadig høre slike uttalelser? sier han.

– Vi må heller ikke glemme at det faktisk er noen 13-14-åringer som er «ufrivillig» gode. Det er jo påvist at det kan være fire års modenhetsforskjell i en aldersklasse. Kanskje er det en 13-åring som har vokst mye og vinner på det, uten at han nødvendigvis har trent mer enn andre.

Bremsen settes på

Finstad, som selv har bakgrunn som toppidrettsutøver i langrenn, mener man må godta at noen er god også som unge.

– Det må være rom for å være best også i 12-13-årsalderen, og om du er det, så utelukker ikke det at du kan bli svært god også som voksen. På samme måte som du kan være nederst på resultatlista som ungdom, og likevel kan bli en topputøver som senior. Vi må ikke kategorisere. Vi må ha rom for utøvere på alle sider av resultatlista.

– Gis ikke dette rommet i dag?

– Ikke alltid. Jeg tror det er lett for at vi setter på bremsen til de som er aller ivrigst. Det er nå en gang sånn at noen 12-åringer er helt oppslukt av sin idrett og bare vil drive med den. Og om en 12-åring vil spille bare håndball eller fotball, så må han jo få lov til det. Det må ikke være krav at han eller hun må drive flere idretter, sier han.

– Men er det ikke en fare for at idrettsledere «bruker» dette som argument for å drive helårsidrett i ung alder?

– Jo, og det er derfor jeg understreker at ledere må skille mellom å gi rom for at utøvere kan få være med på flere idretter hvis de ønsker det, men at det ikke skal være noe krav, sier Finstad.

Feilslått om allsidighet

«Alle» som foredrar om barne- og ungdomsidrett påpeker viktigheten av å være allsidig. For å avklare det først som sist, så er Finstad og Olympiatoppen helt på linje med dem som mener at utøvere får et best mulig grunnlag for videre idrettskarriere hvis de har en treningshverdag der allsidighet ligger i bunn.

– Det er jo bare å se hva de beste har gjort, så skjønner man at det er viktig, sier Finstad.

Det er imidlertid et men her:

– Det er mange som tror at det å være allsidig betyr at man skal holde på med alle idretter på en gang. Det blir helt feil, og det kan bidra til at utøveren blir sliten og lei, og ikke minst; foreldrene kan bli det samme. Det er ikke det allsidighet handler om. Om du spiller fotball hele året, eller trener med tanke på ski året rundt, kan du likevel være den mest allsidige. Det handler mer om innholdet i treningshverdagen enn hva idretten heter,

Håp og stimulans

Han mener trenere må være opptatt av å se de beste på samme måte som de som er sist.

– Vi må gi håp til de som er nederst på lista, samtidig som de fremste må stimuleres. Det handler om å ha rett fokus, og fokuset må handle om mestring og utvikling uansett hvilket nivå man er på. Passer treneren på dette, å ha utviklingsfokuset, så signaliserer man at det er mulighet uansett hvor man er på resultatlista, sier Arnstein Finstad.

Dagens ungdom tåler mindre

Pål Morten Skaret

paal.morten.skaret@namdalsavisa.no

915 93 937

Rune Elden har vært lærer for over 600 idrettselever. Han sitter med inntrykket av at dagens ungdom tåler mindre enn tidligere.

NAMSOS: Siden 1990 har Elden vært lærer på Olav Duun videregående skole, og har vært tett på idrettsungdom gjennom en generasjon - og mener tendensen er tydelig; dagens ungdom er mer skadeutsatt enn for 20 år siden.

Tåler ikke trening

– Mange er ikke trent for å trene, de tåler mindre, og den generelle formen er dårligere enn hva den var på 90-tallet, sier Elden til Namdalsavisa og utdyper.

– Mye av forklaringa tror jeg ligger på spesialisering. Idrettsungdom velger mye tidligere hva de ønsker å satse på - og trener kun på det. Er du fotballspiller går du på fotballtrening - spiller fotball - og kjører heim igjen. Det blir for ensidig, sier Elden som også kommer med et lite «spark» til legestanden.

Misliker sykmeldingene

– Ofte kommer elevene som er skadet tilbake på skolen med en sykemelding som sier de ikke kan trene på eksempelvis to uker. Sånn skal det ikke være. Selv om du er skadet i en fot - kan du selvfølgelig trene overkroppen. Å sitte på sidelinja er unødvendig når du kan trene andre deler av kroppen som gjør at du totalt sett kommer styrket ut av skadeperioden, sier Elden og peker på taekwondo-utøveren Kine Kolaas Almvik fra Namsos som et godt eksempel på hvordan idrettsungdom bør angripe skader.

– Hun har jobbet knallhardt, vært disiplinert og målrettet. Selv om det tok henne ett år, har hun kommet styrket ut av skadeperioden fordi hun har trent andre deler av kroppen hun ikke har gjort tidligere, sier Elden.

Krever innsats

Han mener for få ser mulighetene en skadeperiode gir - og for mange ser begrensninger.

– Skal du lykkes må du være flink til å se mulighetene selv, ikke bare det du blir «pålagt» å gjøre. Du må trene alternativt, du må gjøre en egeninnsats, sier læreren og mangeårige svømmetreneren fra Namsos.

– Hvordan legger dere på idrettslinja til rette for utøvere som er skadet?

– Vi prøver å legge til rette så godt vi kan. Vi bruker basseng, helsestudio, sykler - alt som avlastar men som samtidig gir en effekt, sier Elden.

– Er det skader eller sykdommer som dominerer mer enn andre?

– Leddbånd- og korsbåndsskader skiller seg ut. I tillegg er det veldig, veldig mange som blir diagnostisert med kyssepsyke. Det virker som at «alle» får det. Før om årene var det «ingen». Dette kommer vel mye på grunn av at man i dag vet mer om symptomer og er mer obs på det, sier Elden og legger til:

– Uansett skade- eller sykdom; hovedpoenget er at du må se mulighetene - ikke begrensningene. Du kan oppleve at det er noe positivt som kommer ut av et skadeavbrekk og at du kommer styrket tilbake i idretten sin. Da må du trene ordentlig på egen hånd, ikke bare det læreren din eller treneren din sier Du må ta ansvar selv, sier Elden.

La barna få styre mer av treninga

Pål Morten Skaret

paal.morten.skaret@namdalsavisa.no

915 93 937

Rigide treningsopplegg til barn og unge? Glem det, mener John Northug.

MOSVIK: John Northug gløtter ut på gårdstunet hvor Petter Northug har lagt grunnlaget for sin eventyrlige skikarriere - gjennom lek og moro i ung alder.

Og far Northug mener trenere, ikke bare i langrenn, må bli flinkere til å oftere slippe barna til på treninger. Stikkord er kreativitet, ansvar og fri utfoldelse.

Gi utfordringer

– Mange av de beste trenerne i idretten har ikke satt opp hele økta på forhånd når de kommer inn i gymsalen før trening. De beste lar barna skape aktiviteten selv, sier Northug til Namdalsavisa.

– Det handler om å stimulere, la de få ansvar selv - ikke la treninga kun bestå av ordre. Det tror jeg også har noe med hvilke type mennesker vi vil ha i framtida. Gi de utfordringer når de kommer på trening - ikke fortell hva de skal gjøre hver gang. Beskjeden «her er en ball», kan være alt som skal til, sier Northug.

Tilrettelegging

Han mener rammene må være der, men ofte er det tilstrekkelig.

"Du skal være bra flink for å få de bort ifra det tilstrekkelig for at de skal være aktive nok. Sånn sett er foreldrerollen helt klart mer utfordrende i dag.

John Northug.

Pappa til Petter Northug

– Tenk tilrettelegging. En lyskaster ute i gården kan være nok til at barna trekker ut og holder på lenge med å skape sin egen trening, sier Northug som gjennom hele karrieren til sønnene Petter, Tomas og Even har vært opptatt av å la de få et sunt forhold til fysisk aktivitet gjennom lek.

– Dersom du som forelder har med barna dine på skirenn, så kan du ofte oppdage at etter at selve rennet er ferdig, går barna sammen og eksempelvis renner på tvers av løypa, eller finne på andre ting. Da mener jeg det er viktig at du ikke skynder deg med å rive av dem startnummeret og plassere dem i bilen. La de leke! sier Northug.

– Hva er nøkkelen til å få barna sine aktive?

– Du kan aldri tvinge et barn eller en ungdom til å drive med idrett. Du må motivere. Rett og slett det å gi positive ordlag når de er fysisk aktive, men dette er mye vanskeligere enn det var for bare noen år siden, sier Northug.

– Krevende foreldrerolle

For pappaen til verdens beste skiløper mener den digitale verden gir foreldre helt andre utfordringer enn når eksempelvis Petter vokste opp på 90-tallet.

– Man har en utrolig stor underholdningsverdi gjennom en iPhone eller et nettbrett. Du skal være bra flink for å få de bort ifra det tilstrekkelig for at de skal være aktive nok. Sånn sett er foreldrerollen helt klart mer utfordrende i dag enn da Petter vokste opp, sier Northug.

– Det du som forelder kan gjøre er å vise at du ser barna dine, bidra og løft dem fram. Men aldri skyv. Aldri, sier Northug, som mener man bør være obs på hvilke signaler man sender ut som foresatt.

– Barn og ungdom er i en konstant utvikling i en lang og utfordrende lærefase - det er klart de oppfatter det rundt seg. Så hvis du sitter med mobilen hele tida og blir sittende i ro - selvfølgelig får barna det med seg. Vaner skapes gjennom gjentatte inntrykk, sier Northug som samtidig peker på at den digitale verdenen aldri vil forsvinne og man må lære barna å bruke den fornuftig.

– Den er her, og den hører med, du må ikke fordømme. Det handler om å lære de unge til å ikke la den ta overhånd, sier han.

Mindre lek, flere skader

SVEIN-TORE HOVD

svein.tore.hovd@namdalsavisa.no

992 67 705

– Ungdommene tåler trening dårligere enn de gjorde for 25 år siden, mener Rune Elden. Fysioterapeutene Øyvind Øie og Kent Engblom mener å ha forklaringa.

NAMSOS: Namdalsavisa skrev 3. september om Rune Elden i serien «På sidelinja». Han har vært idrettslærer på Olav Duun videregående skole siden 1990, og i intervjuet uttalte Elden at han hadde inntrykk av at dagens ungdommer tåler trening dårligere - og er oftere skadet enn for 20 år siden. Han ga også et spark til legestanden som han mener bør være flinkere til å legge til rette for at ungdommer som får sykmeldinger på grunn av skader, blir henvist til alternativ trening.

Mer belastningsskader

Øyvind Øie og Kent Engblom ved Overhalla fysioterapi peker på samfunnsstrukturer som forklaring på flere av erfaringene og inntrykkene som Elden sitter med.

– Mye har forandret seg siden 1990. Både når det gjelder teknologi og treningsfasiliteter som eksempelvis ballbinger, treningshaller og asfalterte skoleområder, sier Øie.

– Dette åpner for en mer ensidig form for fysisk aktivitet som igjen bidrar til belastningsskader. Eksempelvis kunstgressbaner og gamle gulv i treningshaller som vedlikeholdes dårlig - men som likevel blir brukt. Dette er sikkert med på å øke frekvensen av belastningsskader, sier Øie.

Kollega Kent Engblom mener at inntoget av nettbrett og mobiltelefoner har revet vekk det naturlige treningsgrunnlaget gjennom leken som barn og unge tidligere fikk naturlig.

Leken har forsvunnet

– Min tidligere skitrener sa at man må trene for å trene - for å konkurrere. Du må ha et grunnlag før grunnlaget legges. I dag får ikke mange unge variasjonen gjennom lek, og det får konsekvenser. Grunnlaget for trening har forandret seg - men kravene til ungdommene har samtidig blitt høyere. De som trener mye trener sannsynligvis mer nå. Da må også eventuelle krav senkes eller variasjonen økes før at unngå skader, sier Engblom som også er skitrener i Overhalla IL.

– Men det er som Elden sier; selv om du har brukket et bein, betyr ikke det at du skal sitte i sofaen i to uker. Du kan godt trene andre deler av kroppen. Men alternativ trening er ikke bare noe som bør skje ved skade, det bør helst tas i bruk i forkant, og det er kanskje en av anledningene at det blir mer skader nå. Det blir for ensidig trening på grunn av for lite variasjon i treninga, sier Engblom.

Petter Northug ga satsende ungdommer fra mange idretter råd på vegen

Vær mer fokusert

Petter Northug var svært tydelig i sitt budskap til noen av Trøndelag fremste idrettsungdommer da han fortalte om vegen mot toppen.

SVEIN-TORE HOVD

svein.tore.hovd@namdalsavisa.no

992 67 705

STEINKJER: – Veldig mye handler om å være i fokus. Under hver økt, sa Northug til en svært så lydhør forsamling av elever ved den videregående skolen.

Kritisk

Det var Olympiatoppen som tidligere i år ba skikongen om å holde foredrag for elever som er med på spisset toppidrett ved skolene i de to trøndelagsfylkene.

Totalt er det sju skoler som har spisset toppidrett, deriblant skolene på Steinkjer, Meråker og Verdal. I alt er det 21 tilbud om spisset toppidrett i Nord- og Sør-Trøndelag.

– Alle disse elevene, uansett idrett, samt trenerne ble bedt inn til denne timen med Northug. Vår bestilling var hva Northug så på som viktigst i sin utvikling fra ung utøver til der han er i dag, forteller Arnstein Finstad ved Olympiatoppen Nord-Trøndelag.

Og mye skulle komme til å handle om fokus i hans foredrag.

– Det gikk ganske tydelig fram at han var kritisk til det han oppfattet som manglende fokus blant mange juniorer når de trener, forteller Finstad til Namdalsavisa.

– På hvilken måte?

– Han synes det blir vel mye prat under treningsøktene. Selv fortalte han at han til nød kunne prate på ei økt, men da når det var restitusjonsjogg sammen med mora si, sier Finstad og ler.

Går inn i boble

Northug har alltid påpekt at han visualiserer mye på trening. Det kom også fram under foredraget for ungdommene.

– Han er ekstrem til å gå inn ei boble når han trener, og er flink til å finne fram den gode følelsen og flyte på den under treninga.

– Hvordan reagerte ungdommene på hans foredrag?

– De fikk seg nok en liten tankevekker. Og det er bra, for hans foredrag er helt sammenfallende med det vi i Olympiatoppen står for. Vi ønsker også at utøverne skal ha ordentlig fokus når de trener. De beste er best også på det området.

Tre hovedpunkter

Etter Northugs foredrag skulle utøverne selv skrive ned hva de mener skiller de beste fra de nest beste.

Her ble tre punkt trukket fram:

* Utviklingsorientert: De beste lærer av egne erfaringer, planlegger godt og er godt forbedret til øktene.

* De beste har en stor grad av selvtillit i det de gjør.

* Og ikke minst; de beste har et sterkt fokus under hver økt.

Arnstein Finstad mener at det å ha sterkt fokus ikke har noen motsetning i forhold til å ha det artig i idretten.

– Absolutt ikke. Det er ingen motsetning mellom trivsel og fokus. Vær fokusert når du skal, så blir det ekstra artig etterpå, smiler Finstad.

Vil ta breddegrep i skiløypa

SVEIN-TORE HOVD

svein.tore.hovd@namdalsavisa.no

992 67 705

Som fotballtrener opplever Jo Magne Tyldum 100 prosent oppslutning om sitt lag. Nå vil Namdal Ski-lederen overføre «fotballtankene» til skiløypa.

HØYLANDET: – Jeg fikk en skikkelig aha-opplevelse da jeg leste artikkelen om Einar Lund. Han hadde utrolig mange poeng, som jeg ikke har tenkt over. Det er ingen tvil om at vi skiledere har mye å lære av fotballtenkinga, sier Tyldum.

Ikke godt nok?

Dagslyset er i ferd med å forsvinne når vi møter Jo Magne Tyldum på skistadion på Høylandet. En småkjølig oktoberdag forteller at vinteren nærmer seg. Men som leder for Namdal Ski er Tyldum for lengst «koblet på» vinter og snø. Og etter to snøfattige vintre vet han en ting:

– Vi er nødt til å være «på» når vinteren kommer. Vi må vise at også vi har et godt tilbud. Men tilbudet må fenge, og det er ikke sikkert det vi har gjort tidligere er godt nok nå, sier han.

Avisartikkelen han viser til er om utviklingsleder i Nord-Trøndelag Idrettskrets, Einar Lund som i et intervju med NA sist fredag utdypet hva han mente er fotballens suksessoppskrift.

«Bare tenk på alt som har skjedd i fotballen. Før var det bare 11-erfotball. Nå er det 9-er, 7-er, 5-er og sågar 3-erfotball. Det spilles i flere divisjoner, og selv innad i en årsklasse er det valgfrihet. De andre store idrettene er ikke i nærheten av å være like endringsvillige» sa han blant annet i intervjuet.

– Jeg våknet nok litt av det han sa. Det er helt sikkert at vi i langrenn har gått i samme spor i lang tid. Det er nok på tide å tenke litt annerledes hvis vi skal holde grepet om bredden, sier Tyldum.

– Må endre oss

Lund etterlyste mer vilje til å tenke annerledes i langrenn. Blant annet mener han langrennssporten, og et par andre idretter, er for opptatt av å følge årsklassene slavisk, uten å tenke nivådeling.

Tyldum er leder i Namdal Ski, og han tar hansken umiddelbart.

– Vi i styret har diskutert flere forslag til endringer, og ønsker at klubbene vil prøve ut dette i vinter. Det er ikke sånn at vi skal kaste alt det gamle på bålet, for tross alt har langrenn vært en suksess, og fenger veldig mange. Men likevel føler jeg vi spesielt har mye mer å hente på bredden, sier han.

For det er spesielt den han brenner for.

– De som ønsker å bli god, de blir det og de har nok av tilbud å

velge blant. Men det er ikke alle som ønsker å gå de lengste løypene, de hardeste motbakkene og de tøffeste unnakjøringene. Disse synes jeg vi må ta mer hensyn til, sier han, og kommer med en aldri så liten pekefinger til arrangørene:

– Selv om løyper kan være innenfor kravene, så er det ikke nødvendig å ha bratte opp- og nedoverbakker for de yngste. Vi må gi barna gode opplevelser, og hvis løypene er for tunge og vanskelige, så er ikke det noe som framhever breddetanken, sier Tyldum.

Han tror namdalske skiledere er klar for å foreta endringer.

– Ja, det tror jeg. For det ble diskutert endringer under årsmøte t i vår, og det var klar enighet om å gjøre noe. Problemet er at plutselig kommer vinteren, og da er det lett å kjøre i samme spor som tidligere. Nå spikres terminlista, og vi vil være i forkant. Vi har tro på å tenke nytt.

– Så nå lærer langrenn av fotball?

– Det er ingen tvil om at fotballen har vært flink til å endre seg, sier Jo Magne Tyldum, som i tillegg til å være leder for Namdal Ski, også er fotballtrener på Høylandet.

Send løperne til skogs

Av SVEIN-TORE HOVD

Publisert: 12. november 2015, kl. 15:58

Når første stavgang blir tatt på Beitostølen i dag, mener mange det er starten på slutten for tradisjonell klassisk langrenn. – FIS kan bremse utviklinga om de vil, sier Espen Emanuelson.



UTEN SMURNING: Ane Appelkvist Stenseth (svart drakt midt i bildet) ble sist vinter regnet som en av Norges aller beste juniorer i staking. Når langrennssesongen åpnes på Beitostølen i dag, vil mange av deltakerne i både dame- og herreklassen gå uten smurning. Espen Emanuelson mener det kan settes i verk tiltak som gjør at løperne vil velge å gå med festesmurning.

NAMSOS/TRONDHEIM: Under den nasjonale langrennsåpninga på Beitostølen i dag, vil mange stake gjennom 15 km uten festesmurning på skia, Noe som var utenkelig for noen år tilbake.

Stakerevolusjonen vil slå inn for fullt.

Nå vil trolig noen hevde at denne revolusjonen allerede skjedde da langsløpsessene med Laila Kveli i spissen, begynte å stake i stedet for å gå vanlig klassisk langrenn for et par år tilbake. I tradisjonell distanseløp var det et scenskifte da Alexei Poltoranin vant verdenscup på 15 km med staking i fjor. I år vil dette forsterkes.

Trenden er klar: Staking vil overta for diagonalgang i stadig flere renn.

– Det er ei naturlig utvikling. For når løypene går i ei lita sløyfe rundt stadion, og start og mål er på samme høydenivå, da blir naturlig nok løypa slik at bakkene ikke er så mange og bratte at det ikke er vanskelig å stake, sier Emanuelson.

– En annen ting er at løypeforholdene er helt annerledes enn før. Da jeg trente på Kvelifjellet som junior, kunne jeg stikke staven gjennom snøen, og jeg fant den ikke igjen før til våren, smiler han.

– Nå er det panserfast og enda større utbytte ved å stake, legger han til.

Håper noe blir gjort

Han sitter i trenerklubben i norsk langrenn, er trener for noen av Norges beste juniorer på Heimdal vgs, og har samtidig en trenerrolle i langløpslaget Team United Bakeries, med Eldar Rønning, John Anders Dahl og Johan Kjølstad på laget.

Selv om han lar seg imponere over stageegenskapene, så håper han klassisk langrenn vil bestå.

– Jeg mener langrenn mister en dimensjon om ikke diagonalgangen bevarer.

– Men er ikke det slaget tapt?

– Nei, ikke hvis FIS (det internasjonale skiforbundet) vil bevare klassisk langrenn i dagens form. For de kan hvis de vil, sier han.

– Hvordan?

– Hvis løperne blir sendt til skogs, og ikke må gå korte runder rundt en stadion, så vil mye løse seg. Jeg vil se den løperen som staket den gamle 25 km i Holmenkollen to ganger. Eller OL-løypene på Lillehammer. Det samme med den gamle 5-kilometeren på Beitostølen. Det var løyper som gjorde at du tjente på å gå diagonalgang. I dag er det omvendt. Du taper på å gå i den stilarten i stedet for å stake.

Han har også svaret på hvorfor ikke løypene blir lagt i større sløyfer.

– Det handler om tv når det er snakke om større renn. Og det er jo der føringene legges. Det er klart det koster ekstra å produsere skirenn når det kreves flere kamera. Det er her jobben må gjøres, og FIS må gå i føringa hvis de virkelig vil at klassisk skal bestå.

Lettere å diske

Under åpningsrennet på Beitostølen i dag vil det være mange kontrollører i sving, klar til å plukke «skøytere» ut av løpet. For blir det for mange skøytetak, så er det over og ut.

Dette er en ny regel av året. For mens man tidligere trengte bildebevis for å kunne diske en utøver, holder det nå at to jurymedlemmer har sett samme forseelse for å diske utøverne. Utøverne har også mistet retten til å forklare seg.

Resultat er at juryen kan straffe en løper midt i løpet. Jukser man i første sving, kan man bli diskvalifisert der og da.



VIL BEHOLDE: Espen Emanuelson er trener for både langdistanseløpere og noen av Norges beste juniorer. Han ønsker at klassisk skal bestå i sin nåværende form.

Hva er best; «Kurvestaven» eller Swix Triac 1.0?

Eirik Gjøsæter, Trenerstudiet i langrenn, Norges idrettshøgskole, Oslo.

Bakgrunn:

Stavprodusenten "Exel" har utviklet en stav som er bøyd, allment kjent som Ole Einar Bjørndalens "kurvestav". Er "kurvestaven" like god som Exel påstår, eller er det bedre å gå med en rett stav fra Swix?

Metode:

Studien sammenlignet «kurvestaven» med Swix Triac 1.0 på en 80-meter sprint og testing av arbeidsøkonomi (O_2 -kostnad) på rulleskimølle i staking. I tillegg så studien på temporale variabler som syklusfrekvens, sykluslengde og kontakttid. Studien ble gjennomført på seks aktive og tidligere aktive langrennsløpere og skiskyttere.

Resultat/diskusjon:

Tiden på sprinttesten viste svært liten forskjell mellom stavene. I gjennomsnitt var Triac 1.0 var 0,4% (0.05 s) bedre enn kurvestaven (ikke statistisk signifikant). Den største forskjellen mellom stavene var i akselerasjonsfasen (0-20 meter). Årsaken til dette kan være at Triac 1.0 har en mer egnet vinkel i forhold til underlaget under de første stavtakene. "Knekken" i kurvestaven kan ha bidratt til redusert kraft under de første stavtakene. Vi sammenlignet også stavene på rulleskimølle under staking på submaksimale hastigheter (intensitetssone 3). Det var ingen forskjell i hjerterefrekvens og O_2 -kostnad mellom stavene. Studien fant heller ingen forskjeller i syklusfrekvens, sykluslengde og kontakttid mellom kurvestaven og Triac 1.0.

Konklusjonen:

Det var ingen statistisk forskjell mellom «kurvestaven» og Triac 1.0 i tid på 80-m sprint og arbeidsøkonomi i staking. Den største forskjellen mellom stavene, er konstruksjonen og prisen. Triac 1.0 er 17 gram lettere enn kurvestaven (uten pigg).

En analyse av hastighetsutvikling og tidsavstander, mellom nummer 1. og 30. i verdenscupen i langrenn fra 2002-2015.

Jon Andreas Landsnes, Trenerstudiet i langrenn, Norges idrettshøgskole, Oslo.

Bakgrunn

I denne fordypningsoppgaven vil jeg gjøre en analyse av tidsavstander innen distanse- og sprint-langrenn fra OL-sesongen 2002 og frem til i dag. Jeg vil sammenligne kvinner og menn, og jeg vil også se på parametere som hastighet og høydeforskjeller. Oppgaven vil også ta for seg utviklingen av sprintlangrenn, og se om det for eksempel er noe i resultatlistene som tyder på at det stilles større krav til spesialisering nå enn på begynnelsen av 2000-tallet.

Problemstilling:

Har hastigheten i langrenn samt tidsavstandene mellom nr. 1 og nr. 30 endret seg i sprint, distanse og mellom kvinner og menn fra 2002 til 2015?

Metode

Deltagere og konkurranser

Resultatene i langrenn fra den olympiske sesongen 2001-2002 frem til 2014-2015 er hentet fra FIS åpne resultatarkiver på FIS-ski.com (2015). Resultater fra totalt 256 (menn og kvinner) individuelle løp ble samlet inn og analysert (distanserenn: 85 renn per kjønn, sprint: 43 renn per kjønn). Distansene som er sett på er 15 km for herrer og 10 km for damer i World Cup og mesterskap, i tillegg til sprintprologer. Distanseløp (10/15km) henvises heretter til som distanse, og sprintprologer (<1,8 km) henvises heretter til som sprint. Datamaterialet for distanse er 14 sesonger, fra 2002 til 2015, mens det i sprint vises til de 4 olympiske sesongene (mellom 2002-2014). På distanse inkluderer datamaterialet 48 klassiskrenn og 37 skøyterenn for begge kjønn, mens det i sprint ble konkurrert 20 klassiskrenn og 23 skøyterenn for begge kjønn. Antall sesonger er valgt ut basert på at langrenn opererer med en olympisk syklus, og at man ønsket å se på utviklingen etter år 2002.

Dataanalyser

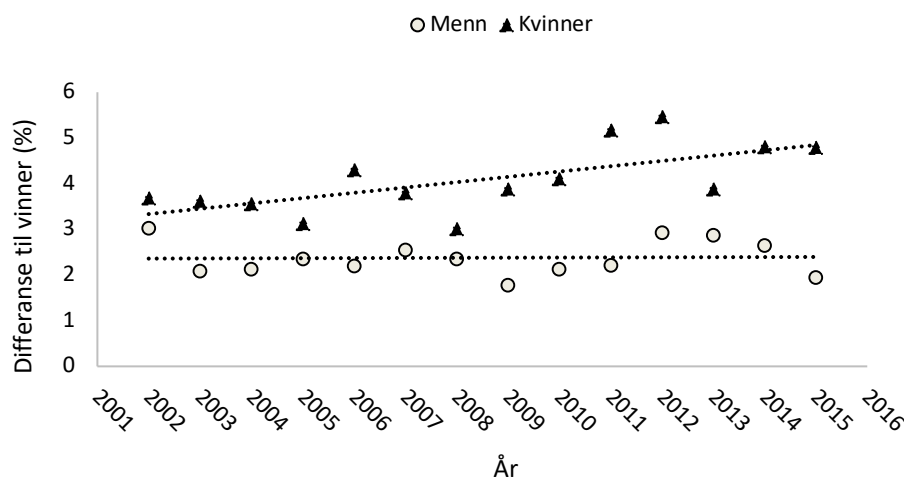
Oppgaven tar for seg om avstandene og hastighetene i internasjonal langrenn har forandret seg de siste 10-15 årene, og hvor mye de skiller (i %) mellom 1.-10. plass og 1. til 30. plass per år. Sluttiden til 1.-, 10.- og 30.- plassen ble notert og omregnet til sekunder. I sprint ble også høydeforskjell, total antall meter steget per renn, og løypenes lengde registrert. Gjennomsnittshastigheten (m/s) til vinner er regnet ut på samtlige konkurranser. Det ble deretter regnet prosentvis avstand fra vinneren til 10.- og 30.- plassen. En analyse ser også på hvor mange løpere som hevder seg i både distansecupen og i sprintcupen fra 2004 til 2015. Det ble registrert hvor mange av løperne som hevdet seg topp 30 i begge cuper hos begge kjønn. Data er presentert som gjennomsnitt $\pm$ standardavvik. Det er blitt gjort Pearson korrelasjonsanalyser for å se på sammenheng mellom år og avstand/hastighet. Students t-test er brukt for å avdekke forskjell mellom grupper og signifikansnivå. Signifikansverdi er satt til $P < 0,05$.

Resultater

Distanse

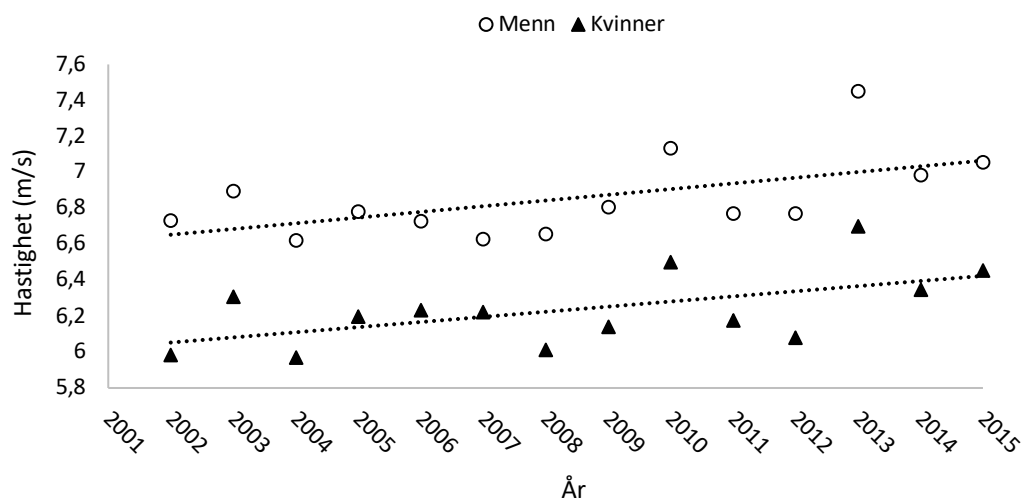
I distanse har avstanden (% bak vinner) mellom nr. 1 og nr. 10 økt signifikant for kvinner ($r = 0,66$, $P < 0,05$) fra 2002 til 2015. For menn er det ingen signifikant endring i samme periode ($r = 0,03$, $P > 0,05$) (figur 1). Avstanden mellom 1.- og 30.- plassen viser en signifikant øking hos kvinnene ($r = 0,59$, $P < 0,05$), men ingen

signifikant endring for menn ($r=0,20$, $P>0,05$).



Figur 1: Utvikling av tidsavstander på 10 km for kvinner og 15 km for menn fra 2002 til 2015. Tidavstandene er målt i % tid bak vinner, og er avstand mellom 1. og 10. plass.. Data viser gjennomsnitt per sesong. Antall renn per sesong = 3-8.

Hastighetene på distanse har økt signifikant hos begge kjønn (figur 2). For kvinnene øker hastigheten med 7,7% fra 2002 ($6,0 \pm 0,5$ m/s) til 2015 ($6,5 \pm 0,4$ m/s) ($r=0,56$, $P<0,05$). For mennene øker hastigheten med 7,0% fra 2002 ($6,7 \pm 0,5$ m/s) til 2015 ($7,1 \pm 0,5$ m/s) ($r=0,58$, $P<0,05$). Den raskeste gjennomsnittshastigheten for begge kjønn ble målt i 2010 (Herrer: $7,4 \pm 0,5$ m/s. Kvinner: $6,7 \pm 0,5$ m/s). Den laveste gjennomsnittshastigheten for begge kjønn ble målt i 2004 (Herrer: $6,6 \pm 0,7$ m/s. Kvinner: $6,0 \pm 0,5$ m/s).



Figur 2: Utvikling av hastighetene på 10 km for kvinner og 15 km for menn fra 2002-2015.

Sprint

Avstandene mellom 1. og 30. plass er redusert for både kvinner ($r=0,97$, $P<0,05$) og menn ($r=0,65$, $P>0,05$) fra 2002-2014 (Figur 3). Hos kvinnene reduseres avstanden fra 7,7% ($\pm 3,3$) bak vinner i 2002 til 4,3% ($\pm 1,2$) i 2014. Hos mennene øker avstandene fra 2002 ($5 \pm 1\%$) til 2006 ($4,8\%$, $\pm 1,4$), mens de synker de påfølgende OL- sesongene. 30. plass i 2014 var $4,1 \pm 1,1$ % i tid bak vinner. Avstandene mellom 1. og 10. plass i samme periode gir tilnærmet lik graf. For kvinner reduseres avstanden fra vinner til 10. plass fra 2002 ($3,5 \pm 1,3\%$) til 2014 ($2,1 \pm 0,8\%$). I sprint for menn øker avstandene fra 2002 ($2,0 \pm 1\%$) til 2006 ($2,5 \pm 1\%$), mens de på samme måte synker de påfølgende olympiske sesonger til 2014 ($2,2 \pm 0,8\%$). Avstanden i tid bak vinner på sprintprologer i 2014 er tilnærmet lik hos kjønnene.



Figur 3: Utvikling av tidsavstander på sprintprologer i olympiske år fra 2002 til 2014 mellom 1. og 30. plass. Tidsavstanden er målt i % tid bak vinner. Antall renn per sesong: 8-13.

Tabell 1: Utvikling av sprintprologer for menn i olympiske år fra 2002-2014

År	m/s	Høydeforskjell(m)	Total stigning(m)	Lengde(m)
2002	8,4 (1,1)	20,1 (7,7)	38,3 (11,9)	1516 (101)
2006	8,6 (0,9)	17,4 (9,0)	32,4 (12,4)*	1291 (173)*
2010	7,7 (0,7) *	24,7 (10,0)	42,9 (13,5)	1440 (194)
2014	8,9 (0,9)	22,8 (5,7)	43,0 (8,7)	1501 (144)

Merk: ()= STD. * er signifikant forskjell fra 2014 ($P < 0.05$).

Tabell 1 viser at gjennomsnittshastighetene hos vinneren på herrenes sprintprologer økte fra 2002 til 2014, men i 2010 reduseres hastigheten før den øker igjen i 2014. Det er signifikant forskjell mellom hastigheten i 2010 og i 2014 ($P < 0.05$). Høydeforskjellene har økt med noen meter, men det er ingen signifikant forskjell ($P > 0.05$) mellom høydeforskjellen i 2006 (17,4 m) og 2014 (22,8 m). Det er signifikant forskjell mellom det totale antall høydemeter prologene i 2006 (32,4 m) og i 2014 (43,0 m). Herrenes sprinter var lengst i 2002, før lengden reduseres i de påfølgende årene. Fra 2006 er lengden på sprintene økt, og det er signifikant forskjell mellom gjennomsnittslengden i 2006 (1291 m) og 2014 (1501 m).

Tabell 2: Utvikling av sprintprologer for kvinner i olympiske år fra 2002-2014

År	M/s	Høydeforskjell(m)	Total stigning(m)	Lengde(m)
2002	7,4 (1,0)	20,1 (7,7)	38,3 (11,9)0	1 516 (101)*
2006	7,4 (0,9)	15,0 (7,3)*	25,8 (11,0)*	1 038 (178)*
2010	6,8 (0,6) *	22,6 (9,9)	37,0 (12,4)	1 286 (201)
2014	7,9 (0,7)	21,0 (3,8)	37,3 (4,5)	1 383 (125)

Merk: ()= STD. * er signifikant forskjell fra 2014 ($P < 0.05$).

Gjennomsnittshastigheten på kvinnenenes sprinter har også økt fra 2002 til 2014 (tabell 2). Hastigheten reduseres som hos mennene i 2010, før den øker igjen i 2014. Det er signifikant forskjell ($P < 0,05$) mellom gjennomsnittshastigheten i 2010 (6,8 m/s) og i 2014 (7,9 m/s). Det er signifikant forskjell ($P < 0,05$) mellom den gjennomsnittlige høydeforskjellen i 2006 (15,0 m) og i 2014 (21,0 m). Kvinnenenes sprintløyper hadde flest meter stigning og var lengst tilbake i 2002. Fra 2002 til 2006 reduseres det totale antall meter stigning og lengden betraktelig, og det er signifikant forskjell for disse parametrene mellom 2002 og 2006. Fra 2006 til 2014 økes så både total stigning(m) og lengde(m), og det er en signifikant forskjell mellom årene ($P < 0,05$).

Konklusjon

Hastighetene på distanse har økt signifikant fra 2002 til 2015 hos begge kjønn. For herrer finner man ingen endringer i tidsavstand mellom vinner og 10.- og 30.- plass i distanse fra 2002-2015. Hos kvinnene er det en signifikant økning i avstander mellom vinner og 10.- og 30.- plass i distanse fra 2002-2015. I kvinnenenes sprint er det en signifikant nedgang i tidsavstander mellom vinner og 10.- og 30.- plass fra 2002-2014 (olympiske år).

På ski i Sør Amerika - en hilsen fra "Fin del mundo"

Av Linnea Skaare Søbstad

Denne sommeren har jeg gått på ski sammen med langrennsløpere fra Argentina, Brasil, Chile og Spania. Vi har trent og gått skirenn i et fantastisk landskap med gode snøforhold på den andre siden av kloden. Sommerferie med ullundertøy, fullt skiutstyr og en halv meter med snø i gatene er veldig annerledes enn det jeg er vant med, men jeg har hatt det fantastisk gøy!



Pista de esquí de fondo Francisco Jerman

Gjennom spanske skivenner ble jeg invitert til å tilbringe en måned av sommerferien helt på sydspissen av Argentina, i en by som heter Ushuaia, for å gå langrenn. Syd for ekvator er årstidene omvendt, og i juni, juli og august er det vinter i Argentina. I slutten av juni dro jeg alene til Barcelona hvor jeg møtte Alba, Beatrice og Jesus, de tre spanske skiløperne som også skulle være med. Sammen fløy vi til Buenos Aires, og deretter videre til Ushuaia. Hele reisen tok tilsammen 55 timer, og hadde vi reist enda lenger syd hadde vi endt på sydpolen. Å komme fra 35 varmegrader i Barcelona til et Argentina i full vinter, var litt av et sjokk. Jeg som kom direkte fra norsk sommerferie ble litt overveldet av de store forandringene. Sammen med Alba bodde jeg i en argentinsk langrennsfamilie hvor faren Sebastian, var en av hovedtrenerne. Ved å følge opplegget til familien kom jeg raskt inn i vintermodus, og allerede morgenen etter ankomst var det ut på ski. De første dagene trente vi en økt om dagen, men det tok ikke lang tid før vi var oppe i to treningsøkter per dag.

I Ushuaia er det to steder å gå langrenn. "Pista de esquí de fondo Francisco Jerman" hvor vi trente mest, er en liten stadion som ligger rett ved byen. Løypene blir preparert nesten hver dag og den lengste runden er på 7,5 km. Der er det også en varmetue hvor folk kan leie langrennsutstyr, noe som lokalbefolkningen gjerne gjør i vinterferien sin. Det andre stedet man kan gå langrenn er "Tierra Mayor" som ligger 30 min kjøretur fra Ushuaia. I Tierra Mayor er

det 21 km oppkjørt løype og enda bedre spor, og her møtte vi til og med den polske skistjernen Justyna Kowalczyk i løypene.



Møtet med Justyna Kowalczyk i løypa

Tierra Mayor

I begynnelsen trente jeg sammen med de tre spanske skiløperne og to argentinske gutter, men etter hvert fikk vi selskap av en gjeng skiløpere fra Bariloche, et skisted litt lenger nord i Argentina. Alle utøverne var i alderen 13- 21 år og skulle trene sammen i den argentinske vinterferien. Etter bare en uke med trening begynte skirennene og da kom det også en gruppe skiløpere fra Brasil. Brasilianerne var en gjeng på 15-20 deltagere og var merkelig nok den største gruppen med utøvere, til tross for at det aldri snør i Brasil. Brasilianerne trener stort sett på rulleski, men det finnes også et innendørs anlegg med kunstsne på la snøtunnelen i Torsby, som de bruker. Den innendørs løypen er bare på et par hundre meter, så det er mer en hall enn en løype. De var bare to brasilianske jenter, og de ble nærmest “starstruck” av å treffe en norsk skiløper. Da jeg fortalte at jeg bodde i Oslo, ble de utrolig oppspilt og sa: “It`s my dream to visit Norway and Oslo. I really want to participate in a competition in Holmenkollen! Have you ever skied in Holmenkollen?” For meg som bor rett ved og ofte trener i Holmenkollen, var det utrolig morsomt og overraskende at deres drøm var å gå på ski i Kollen.



Fire nasjoner: Brasil, Spania, Argentina og Norge

I skirennene var det deltagere fra Argentina, Chile, Brasil, Spania og Norge. Det var den argentinske og den brasilianske nasjonale cupen med til sammen seks FIS-renn, som ble arrangert. De første rennene var 5 km skøyting, 5 km klassisk og klassisk sprint. Jeg deltok på sprinten og synes det var utrolig gøy. Jeg fikk dessverre en overbelastning i skulderen på trening og måtte derfor stå over en del renn, men for meg var det eksotisk og spennende bare å observere hvordan de arrangerte skirenn i Argentina. FIS -rennene ble arrangert av den lokale klubben Club Andino, og jeg synes det var overraskende proft arrangert. Nivået på løperene var veldig varierende. Fra Argentina var det spesielt to gutter som var veldig gode og som hadde høye ambisjoner. Mange av de brasilianske guttene kunne bare skøyte fordi de trener på rulleski, og konkurrerte derfor bare i fristil. De chilenske skiløperne kom sist i hvert renn men det var moro å se engasjementet og viljestyrken deres, og de stilte alltid opp på startstreken dagen etter. På jentesiden var det oss fra Europa som dominerte i klassisk, mens vi i skøyting fikk mer konkurranse. De brasilianske jentene var veldig ivrige og ville gjerne gjøre det godt, og i fristil imponerte de meg.

Siste helgen fikk jeg heldigvis med meg Ushuaialoppet - et fristilsrenn på 42 km/21 km hvor også Kowalczyk deltok. Det var fellesstart med ca 100 løpere i alle aldre og på alle nivåer. Været og føret var fantastisk og jeg fant godfølelsen. Jeg gikk i jevnt tempo hele veien og underveis i løpet skravlet jeg med nysgjerrige søramerikanske løpere og en liten gruppe nordmenn som hadde reist hit for å delta. Det var veldig gøy å være med på et så stort arrangement med så mange forskjellige nasjoner på andre siden av kloden.



Ushuaialoppet 21km, fristil

Det har vært utrolig kult å oppleve Norges “nasjonalsport” med argentinske briller, og det var veldig gøy å se hvordan argentinerne var oppdatert og fascinert av Norge. Da jeg den første kvelden åpnet kofferten og pakket ut gispet Toto på 10 år som jeg bodde hos, da han så at jeg hadde med meg den gamle norske landslagskonkurransedrakten, og han ble kjempe glad da han fikk arve to par one-way staver og mine fravokste Madshus-ski. I skiløypene var det utrolig mange som gikk rundt med Swix luer med norsk flagg i pannen, og som eneste norske jente i skiløypene fikk jeg mye oppmerksomhet. Det var mange som ønsket å ta bilde av meg eller sammen med meg, og de fleste kom bort til meg for å høre om Norge og om norske treningsrutiner.



Min argentinske lillebror Toto, med ny lue og nye ski

Da jeg bestemte meg for å tilbringe fire uker av sommerferien på snø i Argentina, tenkte at dette ville bli en god læring i spansk. Men da jeg kjørte fra flyplassen til huset i Ushuaia og alle snakket spansk til meg, ble jeg ganske nervøs og frustrert over at jeg, tross mine tre år med spansk på skolen, skjønte såpass lite. Men heldigvis, allerede etter en uke ble det lettere. Jeg forstod mer og kunne holde samtaler med litt mer innhold enn “Hola, que tal?”. Det var en utrolig lettelse. Det morsomste var da jeg en av de siste dagene under Ushuaialoppet, ble intervjuet av argentinsk lokal-tv og klarte å svare på absolutt alle spørsmålene.

Jeg har hatt noen utrolige uker denne sommeren, denne reisen har vært helt uten om det vanlige og det er en opplevelse jeg aldri kommer til å glemme. Jeg har opplevd en helt annen side av skisporten og blitt kjent med engasjerte mennesker som virkelig har en lidenskap for langrenn. I Argentina er det en helt annen standard både på hus og sportsutstyr, likevel går de masse på ski og virkelig brenner for denne sporten. Menneskene jeg har møtt har tatt imot meg med åpne armer og vist en enorm gjestfrihet som vi nordmenn burde se og lære av. Og det er møtene med alle de utrolige menneskene jeg kommer til å huske aller best fra denne reisen. Noen av ungdommene jeg ble kjent med skal delta i ungdoms OL på Lillehammer i vinter, og da skal jeg prøve så godt jeg kan å ta i mot dem, like godt som de tok imot meg!

Link til flere bilder: <https://goo.gl/photos/fKz7XpSJJeKjGZge9>

Hilsen Linnea Skaare Søbstad, Koll jr, 1999